

# 上級者志向 パープレー実現レッスン本

November — 2013

奇数月21日発売

vol.42 定価840円

ベースボール・マガジン社

11

# 72 ヴィジョン GOLF MAGAZINE GOLF

第1特集 重心を左に残せば、思い切りカラダを使える

## もっと飛ばせる 3D重心移動

第2特集  
ドロー狙いで届く、乗る!  
打ち上げホール  
完全攻略

第3特集  
機能解剖学からの  
スイング作り  
「肩甲骨」と  
「股関節」の  
正しい使い方



## 第1特集

# 重心を左に残せば、思い切り カラダを使える

もっと  
飛ばせる

# 3D

## 重心移動

トップで右足に体重を乗せ、インパクトで左に重心移動……。そのスイングイメージが、ゴルフをむずかしくしている。もっと効率よく、ラクに飛ばせる重心の動かし方を3つの方向で理解しよう。



解説

小暮 博則

こぐれ・ひろのり  
エネルギー効率と安定感を追求した世界のトッププロの最先端打法を研究し、レッスンに生かしている。パーフェクトゴルフアカデミー (PFGA) 主宰。1972年生まれ。

取材協力●

久邇カントリークラブ  
〒357-0014  
埼玉県飯能市平松470  
☎042(973)1192

撮影●圓岡紀夫



重心の  
動きのイメージ

横っ飛びより  
幅跳びの力!



左右の  
重心移動 ①

# 右足へ体重を乗せる打ち方は、 技術的にむずかしく、出力も小さい

ダウンスイングで体重が右に残ると、ダフリ、スライス、ヒッカケが出る



上半身を含めてカラダが左へ突っ込むと、ヒッカケやテンブラが出る



## 右に動かした重心をインパクトで適切な位置に戻すのは大変

一般的に重心を左右に動かしてエネルギーを生み出す打ち方が理想と考えられています。しかし、多くのゴルファーは重心を左右に動かすからこそ、スライスに悩み、ヒッカケやダフリなどを繰り返しています。トップで右に動かした重心をインパクトで適切な位置に戻すのは、想像以上にむずかしい技術だからです。

- ① 動かした回転の軸をインパクトで左に戻さなくてはならない
  - ② 下半身リードで切り返すことで、上体の開きを抑える必要がある
  - ③ 移動しながらインサイドからの軌道を正しくつくる
  - ④ フェース向きをインパクトのタイミングで正しく合わせる
- それら4点を調整しなければい



重心と球を結ぶラインが飛球線に垂直だと、インサイド・イン軌道で振りやすい



右足に乗ると重心と球を結ぶラインが斜めになり、カット軌道が誘発される

けないのです。  
ゴルファーは感覚的に、重心とボールを結んだラインを基準にして軌道をつくらうとします。トップで右足に重心を乗せると、このラインは飛球線に対して斜めです。この斜めのラインを中心として左右対称に軌道をつくると、アウトサイド・インになるのです。



バックスイングで重心を右に動かすと、そのあとに適切に左へ動かしていくことがむずかしくなる



横に跳ぶときに使えるのは片脚の筋力だけだ



前にはお尻の筋肉も使えるので大きく跳べる

しかし、重心が左足近くにあれば、このラインは飛球線に対してほぼ垂直になるためインサイド・イン軌道に振りやすくなります。ダウンスイングのはじめに重心を左足に移し、適切な基準線のイメージに書き換えればインサイド・インで振れそうなものですが、こうした感覚的な修正は簡単に身につくものではありません。ならば、はじめから左足に重心を置き、右へ動かさないほうが確実です。

### 横に跳ぶ力ではなく、「前&上」へ跳ぶ力を、利用するほうが効果的

左右方向の体重移動をするときに使う「脚で蹴る力」が飛距離を伸ばすという発想も一般的になっています。脚が大きな筋力を持っていることは確かですが、左右方向に動くときに使うのはその一部にかぎられ、期待するほど大きな力にはなりません。

しかし、右足に重心を移さないスイングなら、両脚をお尻の筋肉も運動させて使うため大きな力になります（前後の重心移動の項で説明します）。また、ヒザをダイナミックに動かすため脚全体の筋力が使えます（上下の重心移動の項で説明します）。横に跳ぶより距離の出る、前や上へ跳ぶ動きと同じ力の出し方を取り入れた、よりパワフルなスイングがつけられるのです。

### 真円軌道のほうが余計な調整動作がなくシンプルに振れる

重心移動するとインパクトゾーンが長くなり、方向性の面で有利だと考えられます。しかしその場合、フェースをスクエアにしたまま、まっすぐ動かすように調整しなければならぬため、ヘッドスピードを損なうデメリットがある。回転の中心を動かさないほうが、微調整をする必要がなく、ヘッドスピードを最大限に高められます。スクエアにインパクトできるゾーンが「点」なので不利だと思わ



重心移動するとインパクトゾーンは長いが、余計な動きでヘッドが加速しづらい

れるかもしれません。でも、軸を動かさなければ、インパクトでのフェース向きは腕の動かし方によって決まり、腕の動かし方が一定ならば、フェース向きも安定するので問題ありません。軸の動きとのタイミングのズレの影響も受けなくなります。

左右に大きく重心を動かすと、先述した4つのポイントを正しく操作しなければいけません。しかし回転の軸を動かさなければ①②は調整する必要はなく、③軌道と④フェース向きだけ正しくなるようにすればいい。スイングはよりスムーズでシンプルになるのです。



軸を動かさなければ、回転速度を損なわずにヘッドスピードに変換できる

左右の  
重心移動  
②

# 左足の上に乗せる荷重を アドレス以降、徐々に増やす

## インパクト



左足に体重の90%を乗せる。  
重心は左足の上にくる

## フィニッシュ



体重がほぼ左足の上に乗っている



カラダの中心の少し左にセットした重心を徐々に左へ動かす

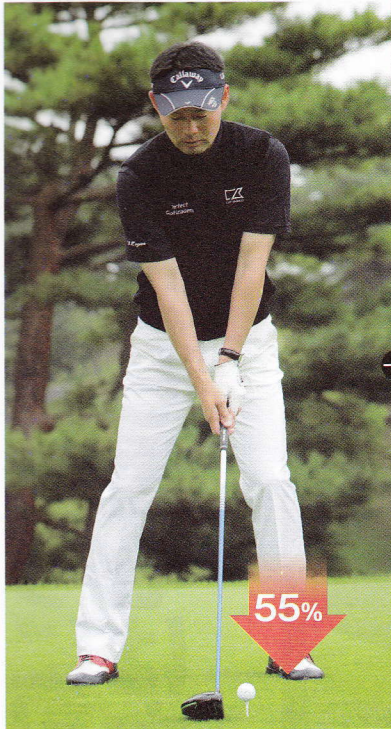
インパクト効率を考えてみると、体重移動によって重心を右から左に大きく動かし、その加速度をヘッドスピードに加えることでインパクト・エネルギーを大きくするという発想があります。しかしこれと同じ効果は、軸を固定しても発生させられません。軸を固定するとはいえ、重心位置が固定されるわけではないからです。



上の連続写真を見てください。アドレスでは左足に体重の55パーセントを乗せるイメージ。重心の位置はカラダの中心（体軸）よりやや左です。バックスイングからトップになると、左足に体重の60パーセントを乗せ、そこから切り返して70パーセント、インパクトで90パーセントと、左足に乗せる比率を増やします。

アドレスで体軸よりやや左に位置した重心は、固定されることなく、スイングを通じて左へ移動していきます。

アドレス



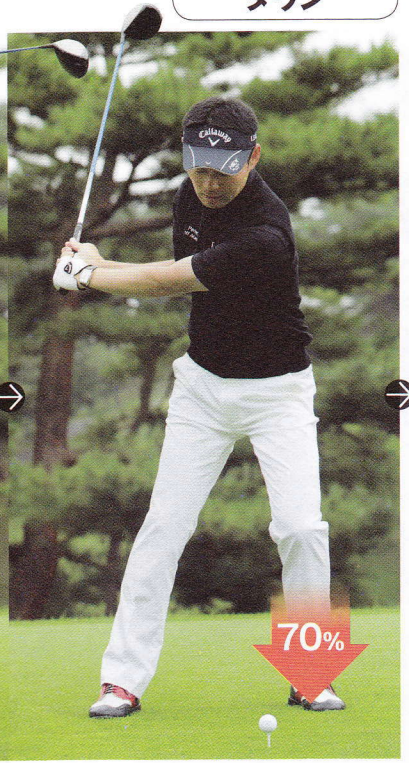
左足に体重の55%を乗せる。  
重心位置は体軸よりやや左

トップ



左足に体重の60%を乗せる。  
重心は少し左に動いていく

ダウン



ダウンスイングのはじまりで左足に  
さらに体重を乗せ、70%に増やす

回転軸をキープするかぎり、腰は左右に大きく動かしていい。フィル・ミケルソンがよい見本だ



腰を大きく回せれば、それだけ脚の動き(筋力)も大きく使えます

**腰は大きく動かし、インパクトで重心はボールより左に移動**

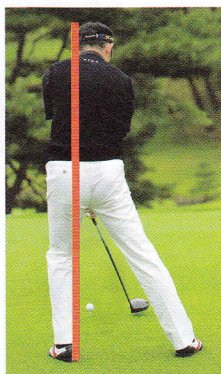
トップで右足に体重を乗せてしまうと、右股関節に荷重したまま上半身を捻ることになり、腰の回転が制限されます。腰の回転が小さいのに肩を大きく回すためには、カラダの柔軟性が必要になります。対して、左足に体重の60パーセントを乗せたトップの場合、右股関節にストレスがかからず、腰の回転は大きくなり、肩の回転もラクに行えるメリットがあるのです。

**左足に重心を乗せると右股関節の負担が減り、腰の回転量は増える**

す。両足の裏と頭の位置さえ動かないようにすれば、腰はできるかぎり大きく動かしてOK。トップで腰は右にずれませんが、重心を左に動かしていくため、上体はやや左に傾く感覚になります。ダウンスイングになると、腰は左にずれませんが、重心位置が左足の上に近づいたため、上体は右に傾くように感じられます。

インパクトでの重心位置は、ボールよりやや目標側(左)にあるのが理想的。軌道をインサイド・インにするには適正な位置であり、ハンドファーストのインパクトに導いて、ボール初速を高められます。この意味でも重心はインパクトで左足に乗っていないければならないのです。ボールの位置は、ドライバーでは左肩の正面よりボール1個右、アイアンはボール3つぶん内側が目安となります。

インパクトで重心位置をボールより左にすると、捕まえやすい



前後の  
重心移動

左腰を後ろに引かないのが正解。  
だから重心は左足力カトに乗らない



アドレスからフィニッシュまで、左足拇指球の上に荷重する。  
右足に体重は乗っておらず、全身における前後方向の重心も拇指球上となる



左腰を後ろに引いてしま  
うと、お尻の筋力を  
効率よく使えない

ダウンスイングで右から左へ重心移動する際、カラダをスムーズに回転させるには、左腰を後方に引き、重心を左足力カトに乗せることとなります。右脚の力を横方向に使うとすると、どうしても左腰がじゃまになるからです。  
しかし左腰の引けた力カト体重の体勢で横方向に筋力を出すには、非常に複雑な調整が必要となります。それよりも簡単な方法があります。

重心を左足力カトに乗せてしまうと、  
効率よく出力できない



トップでは左ヒザが前に突き出る。ダウン  
スイングでは、その上に荷重するように動く

ダウンスイングでは前に出た左ヒザの上に上体を乗せるイメージ  
バックスイングで重心を左サイドにキープしながら右腰を大きく回すと、左ヒザは前に出ます。肩も大きく回り、腕とクラブが背後へ動くのに対して、カラダの左サイドが前に出て前後のバランスをとりまします。そのため重心は構えた(拇指球の)位置にとどまります。ダウンスイングではこの「前に出た左ヒザ」の上に腰を突き出すように、地面を踏み込みます。これなら重心は拇指球の位置のまま、前に動くときと同じお尻の筋肉を動員し大きな力がつくれます。

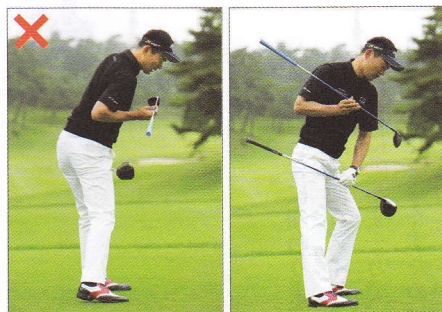


トップで腰が大きく回っているため、腰のラインをダウン  
スイングのガイドラインとしてインサイドから振り下ろせる

トップの段階で、腰が十分に回っているからインから下ろしやすいう  
トップで腰が大きく回り、手やヘッドが背後の深い位置まで回っていると、飛球線とのあいだには「インサイドの空間」が広がります。この空間が広ければ、インサイド・インの軌道で下ろしやすくなります。一方、トップが浅く、この空間が狭いと、手やヘッドがすぐに飛球線を飛び越えてアウトサイド・イン軌道になりやすい。ダウンスイング中に重心位置が

前後方向にずれても、スイング軌道は変わってしまいます。拇指球の位置にキープできればインサイド・インで振れますが、カカト側にずれればアウトサイド・イン軌道、つま先側にずれればインサイド・アウト軌道になります。  
**肩と腰の捻転差を  
意識せずにはすむため、  
シンプルに操作できる**

体重移動を利用するスイングは、切り返して腰を先に目標方向に動かすことで肩との捻転差をつくりまします。回転軸は右へ傾け、クラブを遅らせながら正しい軌道に導きます。つまり、理想的なインパクトをつくるには、複雑な操作が必要になるわけです。この場合、捻転差を保つためによくいわれる、「腰を開きながら、肩はスクエアにしてインパクトする」という技術はむしろかしくなります。しかし、左サイドに重心を保つてスイングすれば、トップが大きくなるため、インパクトで肩が開きにくくなる。また腰が大きく回っているため、それ以上肩を回さなくても十分なトップの位置をつくれます。インパクト付近のイメージとしては、ヒザ、腰、肩のラインが同じ方向を向いているうちにクラブを通過させます。



捻転差を保とうとしても、肩だけスクエアにすることはむずかしい  
インパクト付近ではヒザ、腰、肩のラインの向きがほぼ同じ感覚





上下の  
重心移動

# 重心の上下動によって生まれる エネルギーをフル活用する

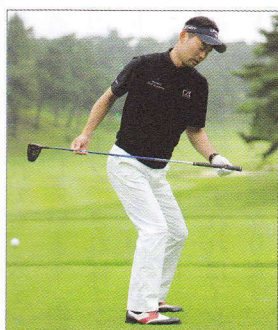


ヒザの高さを変えずにバックスイングする。  
重心の高さも一定となり、トップも低い

重心はわずかに上に移動し、それともない  
トップが高くなる。この位置エネルギーも使う

**右ヒザが伸びて、高くなった重心が元の位置に戻る動きを利用**

トップで左ヒザが前に出たとき、右ヒザは伸びています。頭と足の裏の位置を固定し、中間部分（下半身と体幹）を最大限に使う動きです。ヒザを大きく動かすので、脚全体の筋肉も活用します。右ヒザが伸びると、腰（ベルトのライン）は右斜めに切れ上がる感覚になります。重心は少し高くなり、ダウンスイングで元の位置に戻るときに生まれるエネルギーがイン



ヒザの高さをそろえるイメージでは、腰は水平に回る



右ヒザを伸ばすと腰は切れ上がり、重心位置も上がる

パクトのときに加わります。体重移動を使うスイングは、体を左右に動かす一方で、ヘッド軌道のブレをなくすためにヒザの動きを抑えます。脚の筋肉のエネルギーは小さく、重心の上下の動きを使うこともありません。軸を左サイドに固定して動かさずかぎり、ヒザを固定するより動きは複雑になりますが、バランスはとりやすい。タイミングもずれにくく、スイングの再現性は高くなります。ただし、傾斜地など特殊な状況では、このようなヒザの動きは抑えたほうがいいでしょう。



フォローにかけてグリップエンドをヘソに引きつける感覚。  
ヘッド軌道を急角度で引きつけると一層加速する



右足を後ろに引いて、つま先立ちで構える。  
左ヒザを前に出してトップをつくり、その上に荷重するイメージで打つ

## フォローで手元を 体軸に引きつけて ヘッドを加速させる

左右に重心移動するスイングでは、ヘッドをリリースし加速させました。フェース向きが一気に変わってもヘッドがインパクトゾーンをまっすぐ進んでいるため、出球のブレは最小限に抑えられます。しかし、軸を固定して真円軌道

で振るスイングでは、フェース向きをむやみに変えることは避けたい。そのため、右手の角度をキープすることが必要となります。

手首のリリースをしない代わりに、手元を体軸に引きつけてヘッドを加速させます。フィギュアスケートのスピンのよい例で、手を体軸に近づけると回転は速くなり、ヘッドスピードもアップします。ダウンスイングで左ヒザを伸ばし

すと、重心は再度上へと誘導されます。それに合わせて両手が斜め上へ向かって動くため、打ち出し角度とスピン量を最適化するインパクトが完成します。

## 右足を後ろに引いて 構え、左ヒザに荷重 しながら振る練習法

最後に、右へ重心を動かさないようなスイングを身につけるため

のドリルを紹介합니다。ボールを通常よりやや右に置き、フェースは少し開く。右足を後ろに引き、つま先立ちで構えます。

左ヒザを前に出し、右ヒザは伸ばす。左サイドにより体重を乗せるようにトップをつくります。そして左ヒザの上に荷重するイメージで振り抜くと、肩を開かずにインパクトできます。やや右に打ち出して、ドロワーが出れば成功です。